

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

112 年 6 月 份 菜 單 (素)

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果/牛奶	營 養 成 分 (份數)						熱量 (仟卡)
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	四	五穀飯	炸素丸	白菜燴魚羹	青菜	日式味噌湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			素丸*2	大白菜、魚羹、紅蘿蔔、木耳	當季時蔬	金針菇、味噌、白蘿蔔								
2	五	小米飯	芹菜素肚	乾鍋油腐	青菜	紅豆紫米湯	水果	5.3	2	1.6	1	1.5		689
		蔬食日	芹菜、鮮蔬、素肚	小黃瓜、鮑菇頭、豆包、油豆腐	當季時蔬	紅豆、紫米、二砂								
5	一	糙米飯	地瓜素雞	鮮菇花椰	青菜	番茄鮮蔬湯		5.1	2.2	1.6		1.6		634
			、地瓜、素雞	青花菜、生木耳、鮮菇、彩椒	當季時蔬	番茄、鮮蔬								
6	二	紫米飯	素魚排	咖哩洋芋鮮蔬	青菜	素肉骨茶湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			素魚排	洋芋、紅蘿蔔、花椰菜、咖哩粉	當季時蔬	白蘿蔔、素排骨、肉骨茶包								
7	三		素肉醬麵+芋頭丸+青菜+酸辣湯				乳品	5	2	1.5		1.5	1	755
			白油麵、起碎黑干丁、鮮菇、甜麵醬、素獅子頭、當季時蔬、筍絲、紅蘿蔔、木耳				竹光							
8	四	燕麥飯	三杯素魷	泡菜甘藍	青菜	芋頭鮑菇湯		5.3	2.1	1.6		3.0		704
			素魷、九層塔、薑、小黃瓜	泡菜、高麗菜、豆色絲、木耳	當季時蔬	芋頭、鮑魚菇								
9	五	小米飯	鮮菇花生麵筋	魚香粉絲	青菜	冬瓜珍珠米苔目	乳品	5.2	2.2	1.5	1	1.5		694
		蔬食日	花生、鮮菇、麵筋	冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	當季時蔬	冬瓜、仙草、珍珠、二砂	載熙							
12	二	燕麥飯	椰香素醬	四季乾丁	青菜	香菇蘿蔔湯		5.1	2.1	1.7		1.5		625
			咖哩、馬鈴薯、乾丁、紅蘿蔔	四季豆、豆干片	當季時蔬	香菇、蘿蔔								
13	二	麥片飯	味噌燒豆腐	絲瓜麵線	青菜	涼薯素排骨湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			豆腐、香菇、味噌	絲瓜、麵線、枸杞	當季時蔬	涼薯、素排骨丁								
14	三		鮮蔬炒飯+素燒賣+青菜+冬瓜腐皮湯				豆漿	5	2.5	1.5		3.0		710
			高麗菜、玉米粒、三色丁、素肉絲、當季時蔬、冬瓜、角螺				竹光							
15	四	五穀飯	手工天婦羅	鮮炒總匯	青菜	南瓜濃湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			馬鈴薯	鮮瓜、紅蘿蔔、木耳、鮮菇	當季時蔬	南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔								
16	五	小米飯	綜合豆干	清炒甘藍	青菜	地瓜銀耳QQ湯	豆漿	5.2	2	1.5	1	1.5		679
		蔬食日	素雞、冰豆腐、黑干、油豆腐	高麗菜、紅蘿蔔、素火腿	當季時蔬	地瓜、銀耳、QQ、二砂	載熙							
17	六	燕麥飯	南洋咖哩	堅果什蔬	青菜	日式海芽湯		5.2	2	1.5		1.5		619
			馬鈴薯、素雞丁、椰菜、咖哩粉	小黃瓜、馬鈴薯、木耳、白芝麻	當季時蔬	豆腐、海帶芽、味噌、麻油								
19	一	糙米飯	梅香百頁	蒲瓜麵線	青菜	香菇冬瓜湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			梅乾菜、百頁、油豆腐、紅蘿蔔	蒲瓜、麵線	當季時蔬	冬瓜、香菇								
20	二	紫米飯	香酥雙拼	白菜滷	青菜	玉米珍菇湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			豆干、地瓜薯條	大白菜、紅蘿蔔、生木耳	當季時蔬	玉米、鮮菇								
21	三		炒烏龍麵+素獅子頭+青菜+瓠瓜粉絲湯				水果	5	2.2	1.5		1.6		625
			烏龍麵、高麗菜、豆芽、紅蘿蔔、素獅子頭、當季時蔬、瓠瓜、粉絲				竹光							
22	四		放假一天											
23	五		放假一天											
26	一	糙米飯	筍香燒干	冬瓜滷	青菜	當歸麵線湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			筍片、大溪黑干、素肚	冬瓜、時蔬、木耳	當季時蔬	紅麵線、高麗菜、當歸								
27	二	麥片飯	鮮菇瓜子蒸豆腐	白菜燒麵筋	青菜	紅棗青木瓜湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			鮮菇、花瓜、板豆腐	大白菜、紅蘿蔔、木耳、麵筋泡	當季時蔬	紅棗、青木瓜、素排骨								
28	三	小米飯	鹽水三拼	海結燒筍片	青菜	果香QQ湯		5	2.2	1.5		1.6		625
		蔬食日	百頁、花椰菜、玉米粒、鮑菇頭	筍片、海帶結、紅蘿蔔	當季時蔬	鮮果、QQ、芋圓、二砂								
29	四	五穀飯	素蠔蒸豆腐	涼薯脆條	青菜	客家鮮蔬湯		5	2.2	1.7		1.6		630
			素蠔油、豆腐	涼薯、豆干片、彩椒	當季時蔬	高麗菜、豆芽、素排骨								
30	五		茄汁義大利麵+青菜+玉米濃湯					5.2	2.2	1.5	1	1.5		694
			白油麵、番茄、馬鈴薯、鮮菇、素絞肉、蕃茄醬、當季時蔬、玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔											

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

營養小常識

國產當季蔬菜、水果：建議吃在地當季蔬果營養更加分

6月份當季蔬菜：花果菜類：花椰菜、青花菜、西瓜、甜瓜、胡瓜、苦瓜、絲瓜、扁蒲、茄子、長豇（菜）豆、豌豆、毛豆、甜椒、辣椒、番茄、梨瓜、越瓜、菜豆、南瓜。葉菜類：甘藍、結球白菜、結球萵苣、菠菜、葉用甘藷、小白菜、薺菜、青江白菜、油菜、小芥菜、山蘇、葉萵苣、龍鬚菜、過溝菜蕨、芥藍、茼蒿、芹菜。根莖菜類：大蒜、青蔥、洋蔥、蘿蔔、胡蘿蔔、馬鈴薯、韭菜、茭白筍、牛蒡、甘藷。

6月份當季水果：番石榴、香蕉、桶柑、鳳梨、桃子、李子、釋迦、蓮霧。